

# PürAthletics® FITNESS/PILATES BAND WORKOUT

## ENTRAÎNEMENT À L'AIDE DES BANDES FLEXIBLES

### CAUTION: READ THIS SAFETY INSTRUCTION SHEET PRIOR TO USE

Examine this product CAREFULLY before using it. Always check your equipment thoroughly. If damage is found, (tears, nicks or appears to show signs of defects including due to normal wear and tear) DO NOT ATTEMPT TO USE THIS PRODUCT. A damaged flexible band could cause it to snap possibly causing eye, face or head injury. Bands when pulled up under tension may slip or break, caution is recommended in not pulling towards the face to avoid injury.

The flexible band should be used on a clean indoor surface with bare feet or clean smooth soled runners. Anyone under the age of 18 should have adult supervision. The product is made from Latex and should not be used if allergic to Latex.

Consult with your physician or fitness expert before starting this or any exercise program. If you experience pain, shortness of breath, dizziness, or any type of unusual discomfort, contact your physician immediately. Know your exercise limits before you begin. Keep this exercise product away and out of the reach of small children and pets.

### MISE EN GARDE : LIRE CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ AVANT TOUT USAGE

Examiner ce produit SOIGNEUSEMENT avant de l'utiliser. Examiner toujours minutieusement le matériel. S'il semble être endommagé (déchirures, accrocs ou signes de défectuosité, dont ceux dus à une usure normale), NE PAS L'UTILISER. Une bande endommagée peut claquer et blesser les yeux, le visage ou la tête. Toute bande sous tension peut glisser ou casser. Il est recommandé d'être prudent et de ne pas l'étirer vers le visage, afin d'éviter toute blessure. La bande doit être utilisée à l'intérieur sur une surface propre, en ayant les pieds nus ou en portant des espadrilles propres à semelle lisse. Toute personne de moins de 18 ans doit être supervisée par un adulte.

Ce produit est fait de latex et ne doit pas être utilisé en cas d'allergie au latex. Nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin ou votre entraîneur avant

d'amorcer tout programme d'exercice. Si vous ressentez de la douleur, de l'essoufflement, des étourdissements ou tout type d'inconfort inhabituel, veuillez communiquer avec votre médecin sur-le-champ. Apprenez à connaître vos limites physiques avant de commencer. Conservez cet appareil d'exercice à l'écart et hors de la portée des jeunes enfants et des animaux domestiques.

### GETTING STARTED

Always warm up your muscles before exercising 7-10 minutes is recommended. Start your exercise program conservatively. Select an easy goal or pace, alternate your daily workouts every other day this will reduce muscle soreness.

It is important to note that you should always start by using the light resistance band, no matter what fitness level you are. Once you become stronger and more familiar with the bands, you may wish to advance to the next strength band. To increase the tension of your band, simply wrap the ends of the band around your hands.

### POUR COMMENCER

Il est recommandé de toujours échauffer ses muscles de sept à dix minutes avant de commencer les exercices. Amorcer tout programme d'exercice de façon modérée.

Choisir un objectif ou un rythme aisé, en modifiant votre entraînement quotidien tous les deux jours. Cela aide à réduire les douleurs musculaires. Veuillez noter que vous devriez toujours commencer par utiliser la bande de plus faible résistance, quel que soit votre niveau de forme physique. Lorsque votre force augmentera et que vous serez davantage habitué à utiliser la bande, vous pourrez passer à la bande de résistance supérieure. Pour accroître la tension de la bande, vous n'avez qu'à enrouler ses extrémités autour de vos mains.

### BICEP CURL FLEXION DES AVANT-BRAS

- Place the band on the floor, stand on the band using both feet, ensure the band is secure in the middle of your feet.
- Grip the bands with both hands.
- Take up the slack by extending the arms up.
- Place elbows on your hips or close to the body.

- Déposer la bande sur le sol, puis se tenir debout sur la bande avec les deux pieds. S'assurer que la bande est fixée au milieu des pieds.
- Tenir la bande avec les deux mains.
- Créer une tension dans la bande en élevant les bras.
- Placer les coudes sur les hanches ou près du corps.

Start.  
Début.

- Turn palms up towards ceiling.
- Curl arms towards the shoulder.
- Keep wrist straight and shoulders stable.
- Slowly return to the start position.

- Tourner les paumes vers le plafond.
- Fléchir les bras vers les épaules.
- Garder les poignets bien droits et les épaules stables.
- Reprendre lentement la position de départ.

End.  
Fin.

### SIDE ARM RAISE ÉLÉVATION LATÉRALE DU BRAS

- Stand on the band ensuring its secure under both feet.
- Hold or wrap the band in your hand on the same side.
- Maintain a straight body alignment.

- Se tenir sur la bande en s'assurant qu'elle est fixée sous le pied.
- Tenir ou enrouler la bande dans la main du même côté du pied.
- Garder le corps bien droit.

Start.  
Début.

- Raise your arm out to the side of your shoulder. **Don't raise your arm above the shoulder.**
- Hold the position pausing for a few seconds and then slowly lower down to the start position.
- Repeat using opposite arm.

- Élever le bras latéralement à la hauteur de l'épaule. Ne pas élever le bras plus haut que l'épaule.
- Maintenir la position en faisant une pause de quelques secondes, puis redescendre lentement en position de départ.
- Répéter avec le bras opposé.

End.  
Fin.

### CHEST PRESS DÉVELOPPÉ DU TRONC

- Place the band on your back across your shoulder blades.
- Grip band ends in each hand beneath your underarms.
- Hold or wrap each end of the band in your hands.

- Placer la bande sur votre dos, au centre des omoplates.
- Tenir chaque extrémité de la bande dans vos mains, sous vos aisselles.
- Tenir ou enrouler chaque extrémité de la bande dans vos mains.

Start.  
Début.

- Take up the slack of the band until it rests against your back.
- Press arms forward.
- Slowly return to the start position.

- Créer une tension dans la bande jusqu'à ce qu'elle soit collée à votre dos.
- Pousser les bras vers l'avant.
- Reprendre lentement la position de départ.

End.  
Fin.

### FRONT ARM RAISE ÉLÉVATION AVANT DU BRAS

- Stand on the band ensuring it's secure under both feet.
- Hold or wrap the band in your hand on the same side.
- Maintain a straight body alignment.

- Se tenir sur la bande en s'assurant qu'elle est fixée sous les deux pieds.
- Tenir ou enrouler la bande dans la main.
- Garder le corps bien droit.

Start.  
Début.

- Raise your arm if front of you at shoulder height. **Don't raise your arm above the shoulder.**
- Hold the position pausing for a few seconds and then slowly lower down to the start position.
- Repeat using opposite arm.

- Élever le bras vers l'avant à la hauteur de l'épaule. Ne pas élever le bras plus haut que l'épaule.
- Maintenir la position en faisant une pause de quelques secondes, puis redescendre lentement en position de départ.
- Répéter avec le bras opposé.

End.  
Fin.

### HAMSTRING CURL FLEXION DE L'ISCHIO-JAMBIER



- Tie the band in a bow around your ankles.
- Use a wall for balance if required.
- Curl up on one leg to a 90 degree angle.

- Attacher la bande à l'aide d'une boucle autour de vos chevilles.
- S'appuyer au mur pour plus d'équilibre, au besoin.
- Fléchir une jambe à un angle de 90 degrés.



DOWNLOADABLE VIDEO and WORKOUT CHART  
[www.zenathletics.com/workoutvids](http://www.zenathletics.com/workoutvids)  
VIDÉO et TABLEAU D'ENTRAÎNEMENT TÉLÉCHARGEABLES GRATUITS



- Repeat on opposite leg.
- Maintain a straight body alignment.

- Répéter avec la jambe opposée.
- Garder le corps bien droit.

End.  
Fin.

### HORIZONTAL ARM PULL TRACTION HORIZONTALE DES BRAS

- Hold the band in your hands raising it to shoulder length. Don't raise your arm above the shoulders.
- Ensure you have a secure grip in the band.

- Tenir la bande dans vos mains, puis les élever à hauteur d'épaule. Ne pas élever les bras plus haut que l'épaule.
- S'assurer de bien tenir la bande.

Start.  
Début.

- Pull your arms to the side, even with your hands. Do not hyperextend the back.
- Pinch shoulder blades together.
- Slowly return arms to the start position.
- Repeat using opposite arm.

- Tirer les bras vers les côtés, en tenant la bande. Ne pas créer d'hyper-extension au niveau du dos.
- Coller les omoplates.
- Ramener lentement les bras en position de départ.
- Répéter avec le bras opposé.

End.  
Fin.

PurAthletics®

# FITNESS MINI BANDS

## MINI BANDES POUR LA FORME PHYSIQUE

### FITNESS MINI BANDS WORKOUTS | ENTRAÎNEMENT AVEC MINI BANDES ÉLASTIQUES



#### SIDE SHUFFLE

Standing position. Place mini band flat around both ankles. Spread ankles apart to shoulder-width. Bend knees slightly. Keep head and chest facing forward. Feet are parallel and toes are pointing forward. Bring tension to the mini band by taking a big lateral step. Distribute weight evenly. Now take a step to the other side. Repeat exercise.

#### DÉPLACEMENT LATÉRAL

Position debout. Placez la mini bande élastique à plat autour des chevilles. Éloignez les chevilles de telle sorte qu'elles soient en parallèle avec vos épaules. Pliez légèrement les genoux. Maintenez la tête et la poitrine vers l'avant. Vos pieds sont parallèles et vos orteils pointent vers l'avant. Apportez une tension à la mini bande élastique en prenant un grand pas latéral. Répartissez le poids uniformément. Faites un pas vers l'autre côté. Répétez l'exercice.



#### MONSTER STEPS

Standing position. Place mini band flat around both ankles. Spread ankles apart to shoulder-width. Bend knees slightly. Keep head and chest facing forward. Feet are parallel and toes are pointing forward. Step forward and out to the side with one foot. Then step forward and out to the side with the other foot. Step backwards in the same manner. Keep feet wide apart. Repeat exercise.

#### PAS MONSTRES

Position debout. Placez la mini bande élastique à plat autour des chevilles. Éloignez les chevilles de telle sorte qu'elles soient en parallèle avec vos épaules. Pliez légèrement les genoux. Maintenez la tête et la poitrine vers l'avant. Vos pieds sont parallèles et vos orteils pointent vers l'avant. Allez de l'avant puis vers l'extérieur avec le pied. Ensuite, allez de l'avant puis vers l'extérieur avec l'autre pied. Reculez de la même manière. Gardez les pieds très espacés. Répétez l'exercice.



#### SQUATS

Standing position: Place mini band just above your knees. Spread feet apart to shoulder-width. Feet are parallel and toes are pointing forward. Squat back by bending your knees. Push your knees out until thighs are parallel to the ground. Keep chest straight. Return to starting position. Repeat exercise.

#### FLEXION SUR JAMBES

Position debout : placez la mini bande élastique juste au-dessus de vos genoux. Éloignez les pieds de telle sorte qu'ils soient en parallèle avec vos épaules. Vos pieds sont parallèles et vos orteils pointent vers l'avant. Accroupissez-vous en pliant les genoux. Éloignez vos genoux jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Gardez la poitrine droite. Revenez vers la position de départ. Répétez l'exercice.



#### LYING ABDUCTOR LIFT

Lying position. Place mini band flat around both ankles. Lie on the ground to your right side. Keep legs straight and stack your feet on top of each other. Prop your head on one hand and place the other hand on the floor for support. Lift your top leg as high as you can, parallel to the one on the ground. Keep your core straight. Repeat exercise, then turn to your left and work out your other leg.

#### ABDUCTION DE LA HANCHE

Position couchée. Placez la mini bande élastique à plat autour des chevilles. Allongez-vous sur le sol sur votre côté droit. Gardez les jambes droites et empilez vos pieds l'un au-dessus de l'autre. Soutenez votre tête d'une main et placez l'autre main sur le sol comme appui. Soulevez votre jambe du dessus le plus haut possible, en parallèle à celle sur le sol. Gardez votre corps droit. Répétez l'exercice, puis tournez-vous du côté gauche et travaillez l'autre jambe.



#### CLAMS

Lying position. Place the mini band above your knees. Lie on your side with one arm propped under your head. Place your knees together, bending them backwards. Lift the top knee, keeping your feet and heels together. Pause, then bring your knee down again. Repeat the exercise then switch to the other side.

#### PALOURDES

Position couchée. Placez la mini bande élastique au-dessus de vos genoux. Allongez-vous sur le côté avec un bras calé sous votre tête. Placez vos genoux ensemble, pliez-les en arrière. Soulevez le genou vers le haut, en gardant vos pieds et talons ensemble. Faites une pause, puis ramenez le genou vers le bas. Répétez l'exercice puis passez de l'autre côté.



#### GLUTE BRIDGES

Lying Position. Place the mini band just above your knees. Lie on the floor, facing the ceiling. Place your arms to your side, bend your knees and spread your legs so the mini band tenses. Keep your feet flat on the ground. Lift your hips up off the ground as high as possible. Hold. Then lower and repeat the exercise.

#### PONT FESSIER

Position couchée. Placez la mini bande élastique au-dessus de vos genoux. Allongez-vous sur le sol, face au plafond. Placez vos bras à vos côtés, pliez vos genoux et écartez vos jambes afin que la mini bande élastique se tende. Gardez vos pieds à plat sur le sol. Soulevez vos hanches aussi haut que possible. Faites une pause. Puis redescendez et répétez l'exercice.

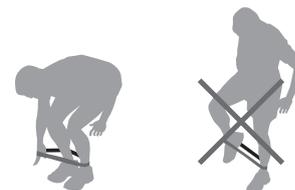


#### BEAR CRAWLS

Position on all fours. Place mini band around both wrists. Get down on all fours, placing hands under your shoulders so that the mini band stretches between your wrists. Move forward on all fours. Maintain hips and shoulders at the same height. Then move backwards or sideways to continue with the exercise.

#### MARCHE D'OURS

Position à quatre pattes. Placez la mini bande élastique autour des deux poignets. Mettez-vous à quatre pattes, placez vos mains en droite ligne avec vos épaules afin que la mini bande élastique s'étende entre vos poignets. Avancez à quatre pattes. Maintenez les hanches et les épaules à la même hauteur. Puis reculez ou avancez sur le côté afin de continuer l'exercice.



#### IMPORTANT NOTICES

- Follow instructions as indicated. Failure to do so can result in injury or death.
- Consult your physician before proceeding with the workouts.
- Remove the mini band gently with both hands.
- To avoid damage, do not kick off or remove the mini band with your shoes.
- Do not use the mini band if it is worn or torn.
- Do not stretch the mini band towards your face or any other sensitive parts of the body.
- Do not stretch the mini band more than 2 ½ times its length.
- Do not use on rough surfaces.
- Switch to more resistant mini bands as you progress in your workouts.
- Keep away from children.

#### AVIS IMPORTANTS

- Suivre les instructions telles qu'indiquées. Ne pas le faire peut entraîner des blessures ou la mort.
- Consulter votre médecin avant de commencer les séances d'entraînement.
- Retirer la mini bande élastique doucement avec les deux mains.
- Pour éviter d'endommager la mini bande élastique, ne pas la lancer de vos pieds ou l'enlever avec vos chaussures.
- Ne pas étirer la mini bande élastique si elle est usée ou déchirée.
- Ne pas étirer la mini bande élastique vers votre visage ou d'autres parties sensibles du corps.
- Ne pas étirer la mini bande élastique plus que 2 fois et demie sa longueur.
- Ne pas utiliser sur des surfaces rugueuses.
- Utiliser des mini bandes élastiques plus résistantes lorsque vous progressez dans vos séances d'entraînement.
- Garder hors de la portée des enfants.

PurAthletics®

Toll Free Consumer Support  
Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425

email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri  
Courriel: service@zenathletics.com

PurAthletics products are distributed by TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6  
Les produits PurAthletics sont distribués par TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6